

1

INZWEMMEN

200 BC, 100 SS, 200 Armen, 100 Benen

2

KERN 1

100 WS, volgorde:

25 VL

25 RC

25 SS

25 BC

3

KERN 2 TECHNIEK

Zoomers aan:

100 VL benen

100 BC benen

100 RC benen

4

KERN 3

200 WS:

*50 VL

*50 RC

*50 SS

*50 BC

100 SNK

200 WS

5

UITZWEMMEN

300 meter SNK

TOTAAL 1.800

NODIG PULLBOUY, PLANKJE, ZOOMERS